

テーマ

早寝早起き朝ごはん、どうやって身につける？

エピソード



週末のある日、小学2年生のさやちゃんは、大好きなアニメを見ていました。「そろそろ寝る時間よ。」とお母さんが言いました。ところが「明日は学校がお休みだから、続きが見たいの。最後まで見ていいでしょ。」と、さやちゃんは言います。お母さんは、家事に忙しく「しょうがないわねえ。」と言いました。

ワーク1

あなたなら、さやちゃんにどんな言葉をかけますか？

ワーク2

さやちゃんが早寝早起き朝ごはんができるようになるために、親としてどんなことができるでしょう？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

生活リズムを整えるために、これからお子さんと一緒に大切にしていきたいことはなんですか？

## 子育てのヒント

### ポイント

健康な人＝日々の生活を過ごしやすくする習慣やリズムを持っている人  
～リズムの三要素を整えよう～

### 資料

## リズムの三要素を整えよう

#### 睡眠

- ・夜は何時に布団に入り、朝は何時に起床するのか、毎日の規則正しいリズムづくりが大事です。睡眠中に記憶が整理され、定着していきます。
- ・小学生の必要な睡眠時間は9～10時間（「ネルソン小児科学」より）

#### 食事

- ・食事には、におい、色、味、音、温かさなど五感への刺激が豊富!!
- ・食事の時間こそ親子の会話を楽しむことが脳への刺激に繋がる。テレビをつけながらの食事では、脳は働きません。会話の中で、いろいろな働きかけができる会話のやりとりを楽しみましょう。生きるための栄養を取るばかりではなく、一緒に食べている人との心の繋がりを豊かにすることが大切です。

#### 日中の活動

- ・学校での学習や遊びの時間などで、自分とは異なる他者と主体的な学びを繰り返し、豊かな人間性を育てていきましょう。

## 家族にあった一日のルーティンを話し合おう

朝起きる時間は？ 学校、仕事に行く時間は？ 家事の時間は？  
食事の時間は？ お風呂の時間は？ 寝る時間は？

より良い家族のカタチが家族の幸せにつながります☺

## 〇ベキベキ症候群から抜け出そう!!

夜は早く寝るべき、ご飯は好き嫌いせずに食べるべき、テレビの時間は守るべき・・・など、親の「〇〇すべきである」という思考が子どもへの怒りを生みだします。

あなたがどのような「べき」を持っているのか、考えてみましょう。その「べき」は自分とお子さんにとって必要なものなのでしょうか・・・。

健康な生活を送るために、ご家庭で一日のスムーズな流れをつくりましょう。